



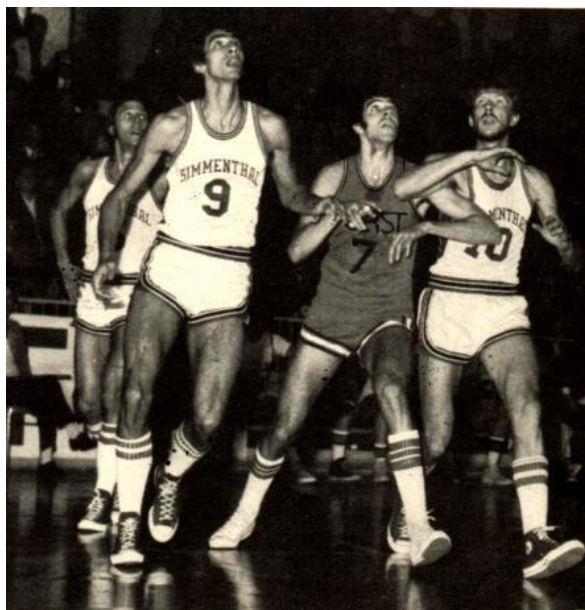
Dai Giganti del Basket del 1973

I "CINQUANTA COMANDAMENTI" DELLA DIFESA SIMMENTAL

Di SANDRO GAMBA

Vi presento qui i cinquanta comandamenti della difesa Simmenthal. Non sono un segreto. Ma non sempre è facile porli in essere.

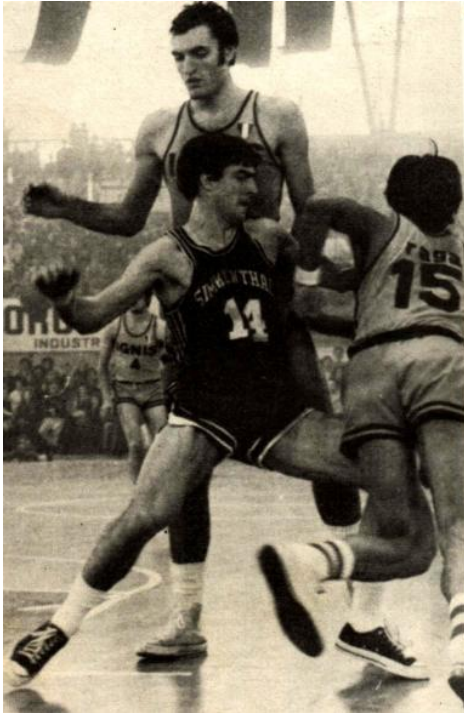
- 1) Costringi il tuo avversario a tirare da posizioni da lui gradite. Non permettere mai (o almeno cerca) ad un tiratore per eccellenza di usare il suo tiro preferito.
- 2) Usando la visione periferica ed un continuo movimento della testa, devi essere capace di vedere simultaneamente avversario e palla. Se la situazione non te lo permette, guarda l'uomo.
- 3) Non seguire con la testa, girandola, il passaggio che ha fatto l'uomo che stai marcando. Usa solo gli occhi.
- 4) Non rilassarti quando il tuo avversario non ha la palla.



- 5) Studia l'avversario nei primi momenti di gioco e soprattutto se all'inizio sei in panchina.
- 6) Taglia sempre fuori il tuo uomo dopo che un tiro è stato effettuato.
- 7) È essenziale un costante movimento dei piedi. Non staccarli da terra ma "aggrappati" al terreno con le piante e gli alluci.
- 8) Retrocedi prima con la gamba corrispondente al lato dove il tuo avversario ha fatto la finta.
- 9) Non incrociare mai le gambe fino a che non devi fare un tentativo disperato per recuperare sul tuo uomo.
- 10) Guardati dai blocchi ciechi. Per combatterli usa gli occhi, le mani ed i compagni di squadra (che ti avvertono).
- 11) Se hai bisogno di prendere fiato, fallo in attacco.
- 12) In difesa parla costantemente con i tuoi compagni e con l'avversario.
- 13) Devi aiutare i tuoi compagni, soprattutto se sei

in posizione di vedere tutto il sistema difensivo.

- 14) Dopo un cambio rimani sull'uomo che hai preso fino a che non hai un'ottima possibilità di riprenderti il tuo avversario d'origine.
- 15) Tieni le anche molto basse e muovi contemporaneamente le braccia. La tua testa deve essere all'altezza delle ascelle dell'avversario. Le ginocchia basse, il peso su tutti e due i piedi.
- 16) Tieni avanti il piede corrispondente alla mano che hai alta.
- 17) Non concedere mai la linea di fondo al tuo uomo. Se un avversario tenta di passare su quella linea, costringilo a fare un giro in palleggio.
- 18) Non sperare. In difesa si gioca con le gambe ed il cervello.
- 19)



20) Se marchi il "pericolo n°1" non fargli mi arrivare la palla. Cerca di mettere in difficoltà anche i suoi compagni. Se è possibile, anticipa tutti i probabili ricevitori di un passaggio, (di solito i 2 più vicini alla palla).

21) Quando il palleggiatore ferma la palla avvicinati ancora di più e muovi le braccia vigorosamente senza fare fallo.

22) Anticipa il tagliatore prima che raggiunga il punto di ricezione del passaggio.

23) Guarda negli occhi chi taglia, se taglia dietro di te, alza subito le braccia sopra la testa.

24) Proteggi sempre la fascia centrale quando ti trovi a difendere su un contropiede solo contro 2 o 3 avversari.

25) Non staccare i piedi da terra fintanto che i piedi del tuo uomo non lasciano il terreno.

26) Costringi il tuo uomo a fare quello che tu vuoi, imparando ad usare finte difensive.

27) Sta mentalmente all'erta quando difendi sul palleggiatore. Anticipa ogni suo movimento. Cerca di stare sempre di fronte alla palla.

28) Il miglior momento per rubare la palla al palleggiatore è quando è costretto a fare un giro e per un momento ti gira la schiena. Rubala colpendo dal basso verso l'alto (si

commettono meno falli).

29) Pressing o pressure non significa far falli o cercare ad ogni costo di rubare la palla.

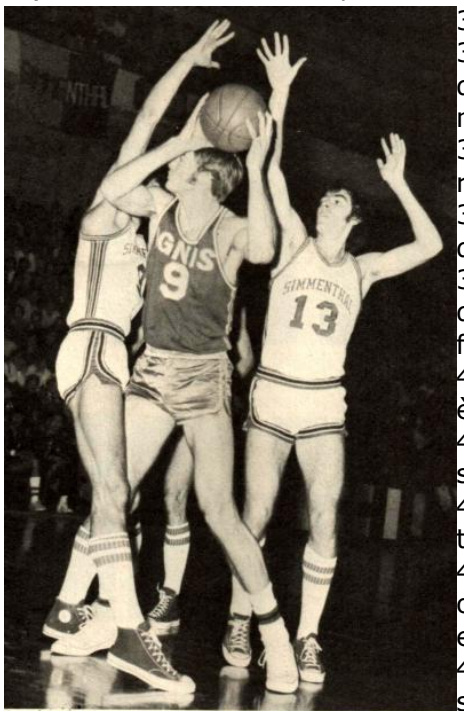
30) Quando la palla s'allontana dal tuo uomo, staccati da lui per proteggere l'area dei tre secondi (guarda sempre l'uomo con la palla).

31) Sii capace di cambiare la mentalità offensiva in difensiva (e viceversa) istantaneamente.

32) Difendi sempre per fermare l'avanzamento della palla. Se ci riesci, fa sì che il tuo uomo sia costretto ad usare un passaggio lob o perlomeno lento.

33) Non essere un facile bersaglio dei blocchi.

34) Sforzati di avere sempre una mano alta quando il tuo avversario scocca un tiro.



35) Sfrutta le buone possibilità di raddoppio di marcamento.
36) Se nel primo tempo della partita hai avuto successo nel difendere sul tuo uomo, non prendere troppa confidenza nella seconda parte.

37) La difesa finisce solo quando hai preso un rimbalzo, rubato od intercettato la palla.

38) Una buona difesa a zona è costruita da ottimi giocatori della difesa man to man.

39) Quando difendi su un uomo od un pivot sul lato debole del campo, tieni sempre la schiena parallela alla linea di fondo.

40) Il secondo tiro che si ottiene dopo un rimbalzo d'attacco, è quasi sempre un tiro facile. Bisogna prevenirlo.

41) Utilizza le linee del campo come tuoi "compagni" che sicuramente ti aiuteranno in difesa.

42) Torna in difesa il più rapidamente possibile anche se il tuo avversario si attarda a portarsi in zona d'attacco.

43) Non inseguire mai il tuo uomo durante i suoi spostamenti offensivi. Rimani sempre su tuo uomo e palla, guardandoli entrambi.

44) I pivot vanno marcati davanti (basso e medio), di fianco se sulla linea di tiro libero.

45) Iniziativa ed aggressività combinate formano il tratto

mentale più importante di un buon difensore.

46) Considera sempre la difesa una sfida personale al tuo diretto avversario. Deve essere motivo d'orgoglio.

47) Volontà e determinazione sono le doti che fanno un buon difensore. Se non le possiedi sarai sempre un mediocre giocatore.

48) Passa sempre, quando è possibile davanti ai blocchi.

49) Su ogni palla persa dall'avversario e libera sul terreno devi tuffarti con tutto il tuo coraggio e la tua forza per recuperarla.

50) Devi dedicarti particolarmente a questa parte della pallacanestro se vuoi giocare in una squadra vincente. Non fare falli inutili; fanno perdere toppe partite